

INDICE

| | |
|--|----|
| I. INTERVENCION PSICOSOCIAL DE GRUPO | 3 |
| Fundamentos de la modalidad de intervención psicosocial grupal en violencia intrafamiliar. | 3 |
| II. OBJETIVOS GENERALES DE LA INTERVENCION PSICOSOCIAL DE GRUPO | 7 |
| III. OBJETIVOS ESPECIFICOS | 7 |
| IV. NIVELES DEL TRABAJO GRUPAL | 7 |
| Corporal | 7 |
| Emocional | 8 |
| Cognitivo | 8 |
| Relacional : | 8 |
| V. METODOLOGIA DEL TRABAJO GRUPAL | 8 |
| 1. Características de las Participantes | 8 |
| 2. Características de las/los profesionales facilitadores del proceso grupal: | 8 |
| 3. Conformación del grupo | 9 |
| 4. El Contrato de Trabajo Grupal | 9 |
| 5. El Clima del Grupo | 9 |
| Normas del Grupo | 9 |
| 7. Características de la sesión: | 10 |
| 9. Rol de las terapeutas/facilitadoras: | 10 |
| 10. Roles de las facilitadoras | 11 |
| VI. CONTENIDOS PRINCIPALES | 12 |
| Contenidos Principales: | 12 |
| La Historia: | 12 |
| Relaciones Interpersonales | 12 |
| La Violencia | 13 |
| Las Emociones y Sentimientos | 13 |
| Autoestima | 14 |
| Autonomía, responsabilidad y poder | 14 |
| Identidad femenina | 14 |
| Desvictimización | 15 |
| SESIONES Y CONTENIDOS | 15 |
| Primera Sesión: Historia Personal | 16 |
| Segunda Sesión: Historia de Violencia | 18 |
| Tercera Sesión : Manifestaciones de Violencia | 21 |
| Cuarta Sesión: El Ciclo de Violencia | 25 |
| Quinta Sesión: Emociones y Sentimientos | 29 |
| Sexta Sesión: Mitos en relación con la pareja y la violencia | 32 |
| Séptima Sesión: Ser Mujer, Ser Hombre: Roles y Violencia | 36 |
| Octava Sesión: Mis Cualidades | 39 |



| | |
|---|----|
| Novena Sesión: Límites y Conducta Asertiva | 42 |
| Décima Sesión: Toma de Decisiones | 44 |
| Décimo Primera Sesión: Desvictimización | 46 |
| Décima Segunda Sesión: Evaluación de mi proceso | 49 |

www.serviciodesaludaconcagua.cl

I. INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL DE GRUPO

Fundamentos de la modalidad de intervención psicosocial grupal en violencia intrafamiliar.

Para las mujeres que viven una relación de violencia intrafamiliar es clave para su mejoría la intervención de grupo. El grupo presenta una importante función en el desarrollo de la identidad del yo, proceso vital para las mujeres que viven violencia en sus relaciones de pareja. La dinámica del grupo posibilita la identificación de los elementos justificadores y normalizadores de la violencia.

Al interior del grupo experimentan reiteradamente la superación de situaciones de conflicto interpersonal que en otras situaciones sociales, no habían logrado superar o lo habían hecho de una forma dañina, ya sea para sí mismas o para otras personas formando parte de una dinámica de violencia y de abuso de poder, ya sea ocupando el rol de maltratadas con sus parejas, o de maltratadoras de sus hijos.

Dentro del grupo es posible que se generen conflictos donde aparecerán pautas violentas y reacciones agresivas, sin embargo, al ser el grupo un primer campo social experimental, se abre la posibilidad de que la facilitadora ponga en evidencia estas manifestaciones, las necesidades y conflictos que se encuentran detrás de ellas y trabajen el desarrollo de nuevas pautas de resolución de conflictos, alternativas a la violencia.

En el grupo se instala una nueva experiencia en la formación de su nueva realidad social individual.

El grupo por lo tanto, se centra en lograr una nueva reestructuración cognitiva y afectiva de este mundo interno que en algún momento, a través de las situaciones de violencia reiteradas se fueron organizando de manera patológica y dañina.

Es así como el trabajo con los mitos se hace tan relevante en la intervención grupal, donde explícita o implícitamente se identifica el sentido de la incorporación de creencias de una realidad social que valida las relaciones de abuso y poder, analizando las actitudes y creencias propias que permiten la aceptación de este tipo de relaciones.

En el contexto de violencia, generalmente la mujer no tiene oportunidad de conocer otra realidad u otras dinámicas de relaciones alternativas a la violencia, situación que a través del grupo se va desintegrando y abriendo paso a nuevas realidades y oportunidades de cuestionamiento y de formas de relación más sanas, rompiendo con esta especie de "entrenamiento intensivo" como se le ha llamado en extensa bibliografía, donde quien ejerce violencia se encarga de agudizar el papel pasivo estereotipado de la mujer en la sociedad.

Esta forma de concebir los hechos, predefinida por el contexto, la historia familiar de cada mujer y la forma de relación establecida con sus parejas; hace que la mujer repita modelos de interacción que le impedirían tener acceso a otra información sobre su propia capacidad y a resolver los conflictos de otra manera en donde no se entrampe en la dinámica abusiva.

Esta situación impide además que las mujeres se formen otra imagen de sí mismas, la que estaría débilmente basada en logros aislados o en ocasiones en que tuvieron la capacidad de enfrentar el problema. Las mujeres evalúan su autoestima desde la autonegación y de la instrumentalización, es decir, priorizando lo que son para los otros antes de lo que son para sí mismas. Una de las grandes consecuencias de la violencia hacia la mujer dentro de sus relaciones de pareja es la adopción de un estilo de vida de víctima, caracterizado por sentimientos de impotencia y de conducta pasiva.

A través del grupo de intervención en violencia, se desarrolla la capacidad de nuevas descripciones de los acontecimientos con el objetivo de generar novedades que resignifiquen la posición de la mujer en la dinámica de la violencia y eliminen la sensación de entrapamiento en la cual se encuentra.

El grupo facilita la identificación. Todas las mujeres viven una misma problemática. Generalmente esto genera confianza, empatía, solidaridad y apoyo mutuo, condiciones básicas para la contención grupal.

Diferentes autores señalan que existen una serie de agentes provocadores de cambio en las terapias de grupo, la mayoría coincide en las variables del paciente, las variables del terapeuta y la alianza o relación terapéutica.

Varios son los autores que se refieren a los agentes provocadores del cambio en las terapias grupales. El cambio terapéutico en una terapia de grupo es un proceso complejo y que ocurre mediante una interacción de varias experiencias humanas guiadas, lo que Yalom (1986) llama «factores curativos». Este autor, señala que estos factores pueden representar distintos aspectos del proceso del cambio; algunos se refieren a los mecanismos reales del cambio, mientras que otros pueden describirse más exactamente como condiciones para el cambio. Estos factores curativos que en definitiva son individuales, funcionan en todo tipo de grupo terapéutico.

Yalom divide los factores curativos en once categorías básicas:

- 1) **Infundir esperanza:** La existencia de una alta esperanza de recibir ayuda, antes de la terapia, está significativamente relacionada con el resultado positivo de la misma. Esto también se reforzaría con que en los grupos los individuos están en distintas etapas de mejoría y los pacientes que están en etapas inferiores se refuerzan con los que están en una parte más avanzada del proceso de mejoría. Muchos pacientes

reportan al finalizar la terapia que había sido muy importante para ellos haber observado mejoría en los otros.

- 2) **La universalidad:** Muchos pacientes llegan a terapia de grupo con el inquietante pensamiento de que son los únicos con este sufrimiento. Aunque hay algo de verdad en esto, puesto que somos seres diferentes unos de otros, este sentimiento de singularidad a menudo se ve reforzado por el aislamiento social, debido a que tienen dificultades en sus relaciones interpersonales o están viviendo situaciones críticas que los aísla, siendo muy frecuente en los casos de la violencia hacia la mujer en la familia. El reconocer en otros vivencias similares, es una manera de validar consensualmente la vivencia del problema.
- 3) **Ofrecer información:** La instrucción didáctica se ha empleado en diversos tipos de terapia de grupo: para transmitir información, para estructurar al grupo, para explicar el proceso de la enfermedad o problemática. A menudo funciona como la fuerza vinculadora inicial, hasta que empiezan a operar otros factores curativos. Los consejos directos de otros miembros del grupo también configura instrucción didáctica que refleja preocupación mutua y hace sentir a los integrantes importantes para los otros.
- 4) **El altruismo:** En los grupos de terapia los pacientes reciben dando, es decir, al dar sienten el tener algo de valor que dar, pues muchos pacientes llegan con una baja autoestima; y el saber que pueden entregar algo a los demás ayuda a aumentar su estima propia.
- 5) **La recapitulación correctiva del grupo familiar primario:** La mayoría de las participantes a un grupo de intervención en violencia, llegan con una experiencia insatisfactoria en su familia de origen. Según varios autores el grupo representaría a la familia en varios aspectos, interacción con los jefes de grupo como antes lo hicieron con sus padres, interacción con los demás miembros de grupo como antes lo hicieron con sus hermanos, etc. Resulta importante no sólo que los primeros conflictos familiares sean recapitulados, sino que se revivan correctivamente. La idea es replantear constantemente patrones y estereotipos rígidos de la conducta, y alentarse las reglas básicas de realidad, el análisis de las relaciones y ensayar nuevas conductas.
- 6) **El desarrollo de las técnicas de socialización:** el aprendizaje social, el desarrollo de las capacidades sociales básicas, es un factor curativo que opera en todos los grupos de terapia, aunque el tipo de capacidades que se enseñan y lo explícito del proceso, varía mucho según el tipo de terapia que se aplique. Por medio de la retroalimentación del grupo, los participantes pueden obtener mucha información sobre su conducta social inadecuada, y al mismo tiempo reforzar sus conductas sociales adaptativas.

- 7) **La conducta de imitación:** En los grupos el proceso imitativo con el terapeuta sería más difuso, ya que los integrantes pueden modelarse con algunos aspectos de otros miembros del grupo y también con los de las facilitadoras. Aunque la conducta imitativa dure poco, puede ayudar al individuo a «descongelarse» experimentando nuevas conductas. De hecho, algunos consultantes, representan, por así decirlo, partes de la conducta de otros participantes, y después la abandonan por ser algo que no les gusta o no se adecua a ellos. Este proceso puede tener un efecto terapéutico sólido; descubrir qué no somos puede ayudar a descubrir qué somos.
- 8) **El aprendizaje interpersonal:** Este constituye un factor curativo amplio y complejo que representa en la terapia de grupo algo semejante a los factores curativos de la terapia individual, como la introspección, el funcionamiento de la transferencia, la experiencia emocional correctiva y otros procesos singulares en el ambiente de grupo. En este factor curativo se destacan tres conceptos fundamentales: La importancia de las relaciones interpersonales como un factor constituyente en la vida de todo individuo, la experiencia emocional correctiva como medio reparador de la influencia traumática de la experiencia previa, y el grupo como un microcosmos social.
- 9) **La cohesión de grupo:** Se refiere a la atracción que los miembros sienten por el grupo y por los otros miembros. Los/as participantes en los grupos cohesivos se aceptan más mutuamente, se apoyan más, se sienten más inclinados a entablar una relación significativa con el grupo. La cohesión parece ser un factor significativo en los resultados positivos de la terapia de grupo. En condiciones de aceptación y comprensión, los/as pacientes se sentirán más inclinados/as a expresarse y explorarse, a tener más conciencia e integrarse a los aspectos no aceptables de sí mismos, y a relacionarse más profundamente con los otros.
- 10) **La catarsis:** Consiste en la expresión franca del afecto o de los sentimientos. Esto es vital para el proceso terapéutico del grupo; si no existe esto, un grupo degenera en un ejercicio académico estéril. Sin embargo, esto sólo forma parte de un proceso y debe completarse **con otros factores**.
- 11) **Los factores existenciales:** Este factor está compuesto por 5 elementos: 1) Reconocer que la vida a veces es injusta; 2) Reconocer que en última instancia nadie puede liberarse de las penas de la vida ni de la muerte; 3) Reconocer que no importa qué tan íntimamente esté relacionado /a con otra gente, aún tengo que vivir sólo/a mi vida; 4) Enfrentar los problemas básicos de mi vida y de la muerte, y así vivir mi vida más sinceramente y estar menos atrapado /a por las trivialidades; 5) Saber que debo hacerme responsable en última instancia de la manera como vivo mi vida, sin importar cuánta orientación y apoyo obtenga de los otros/as.

II. OBJETIVOS GENERALES DE LA INTERVENCION PSICOSOCIAL DE GRUPO

- Implementar un espacio terapéutico, de contención colectiva y de identificación, favoreciendo redes afectivas de apoyo.
- Intervenir en la relación de violencia para reparar el daño.

III. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Distanciar las crisis
- Bajar la intensidad de las crisis de agresiones
- Disminuir las manifestaciones conductuales de la relación de abuso
- Eliminar las manifestaciones conductuales de violencia
- Redefinir la relación de pareja
- Desnormalizar la violencia
- Revisar los roles de género que validan la violencia
- Resignificar la experiencia abusiva
- Aumentar la autoestima
- Disminuir el aislamiento emocional y social
- Mejorar el reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos
- Desarrollar la autonomía y la responsabilidad
- Ampliar el repertorio interaccional

IV. NIVELES DEL TRABAJO GRUPAL

Durante el proceso grupal, en cada sesión se despliegan distintos niveles del trabajo que se desarrollan de manera armónica y complementaria, Reconociendo lo artificial que es separar estas distintas dimensiones dada su conexión y su mutua influencia, es importante reconocerlas y observarlas.

Corporal

La desconexión de la experiencia corporal, al dolor, al placer, al golpe como también a la caricia, es una situación observada frecuentemente en mujeres que viven violencia.

La recuperación de sí misma, implica recuperar la corporalidad, en toda su experiencia, logrando instalarla para y desde sí misma.

Un aspecto a considerar en la relación con el cuerpo, es el respeto por la «zona» personal, entendiendo que hay que respetar la distancia física que la persona establece y no realizar acercamientos físicos sin recoger el sentimiento de la otra persona.

El trabajo corporal es un nivel de trabajo presente en todas las sesiones y desde la cual se trabajan todos los temas del grupo.

Emocional

El conocimiento y manejo de las emociones constituye un aspecto relevante del trabajo de los grupos, desde la toma de conciencia de la experiencia corporal de las emociones, la entrega de información y el entrenamiento en repertorios expresivos adecuados, en la idea de reaprender a sentir las emociones.

Cognitivo

El trabajo con las ideas, creencias y valores, respecto a las distintas temáticas involucradas, constituye un elemento importante para generar cambios en las participantes. Es importante incluir las imágenes o descripciones mentales que dicen relación con los valores culturales que favorecen la construcción de relaciones violentas.

Relacional

El grupo es en forma permanente una experiencia de relaciones alternativa a la relación abusiva. La metodología está centrada en compartir y conversar sobre las experiencias y aflorar las emociones como la forma de reaprender nuevas formas de relación e interacción.

V. METODOLOGIA DEL TRABAJO GRUPAL

1. Características de las Participantes

- Deben tener un diagnóstico de violencia de carácter Leve a Moderada, sin presencia de factores de Riesgo Vital.
- Sintomatología de carácter Leve a Moderada (Depresiva-Ansiosa), con tratamiento farmacológico paralelo. Ausencia de estados psicopatológicos graves.
- Con recursos personales compatibles para el trabajo grupal. Adecuación social, recursos cognitivos competentes a la interacción de grupo, nivel de motivación o aceptación de la modalidad adecuada.
- Las mujeres pueden estar en distintas etapas vitales, y en distintas etapas de tratamiento.

2. Características de las/los profesionales facilitadores del proceso grupal:

- Se sugiere que sea preferentemente mujer para establecer un trabajo que permita identificación de género. El compartir y reconocer una corporalidad y una subjetividad, puede ser utilizado como recurso para la intervención. (empatía, capacidad de acoger, modelaje, etc.).
- Para un óptimo trabajo grupal se requiere trabajar en dupla profesional, ojalá complementaria desde el punto de vista disciplinario.
- Deben ser personas con buen nivel de motivación y de formación en intervención grupal e intervención específica en violencia intrafamiliar.

3. Conformación del grupo

- El Grupo siempre debe estar abierto al ingreso de nuevas integrantes. El nivel de afiliación y pertenencia se logra más por las características de las dinámicas grupales y del proceso colectivo que por sus límites en miembros. En un inicio, no importa empezar con 3 a 4 consultantes.
- El número adecuado es máximo 15 personas

4. El Contrato de Trabajo Grupal

- En la Fase de Diagnóstico e Intervención de Primer Orden desde el proceso de diseño de intervención las consultantes realizan un contrato, verbal, como acto terapéutico, que considera el compromiso de participación en las 12 sesiones de tratamiento. La idea de este contrato es responsabilizar a las consultantes en su proceso de tratamiento y evitar la dependencia. Este contrato se puede redefinir de acuerdo a la evaluación del proceso que se realiza posterior a las 12 sesiones y se puede ampliar si así se considera.

5. El Clima del Grupo

- Lugar con condiciones de intimidad, luminosidad, limpieza, temperatura y espacio adecuado (posibilidad de trabajos corporales) .
- El Clima del grupo que debe generarse es de aceptación, respeto, confidencialidad y libre de juicios, condiciones que es preciso trabajar en cada sesión.

Normas del Grupo

En todas las sesiones se pueden integrar nuevas personas, por lo que se debe explicitar permanentemente las normas del grupo.

- **Asistencia:** Aclarar la importancia que tiene la asistencia a cada sesión para su recuperación y la del grupo.
- **Confidencialidad:** El respeto a la confidencialidad de la información que cada una de las personas comparten en el grupo. Su resguardo permite condiciones favorables para la cohesión grupal.
- **Respeto por la palabra:** Las palabras son uno de los recursos más importantes del proceso grupal e individual. La palabra de quien está hablando requiere ser escuchada.
- **Normas de no-agresión:** Siendo la agresión y la violencia, temáticas centrales en el trabajo del grupo, constituye un aspecto permanente que todas las integrantes se comprometen a trabajar.
- **Respeto a las decisiones individuales:** Si bien el proceso es grupal. Es importante concordar un estilo grupal de respeto a la diversidad, a la singularidad de cada participante.

7. Características de la sesión:

- **Objetivos.** Cada sesión tiene sus propios objetivos
- **Actividades:** Todas las sesiones tienen actividades concordantes con los objetivos y deben adecuarse a las personas participantes. Se pueden definir tres etapas principales : **Comienzo, desarrollo y cierre.**
- **Técnicas:** Las técnicas están al servicio de las necesidades de las participantes, por lo que es de relevancia evaluar su pertinencia en función de las dimensiones que se requiere poner en juego (nivel cognitivo, interaccional, corporal, emocional, etc.)
- Las técnicas más adecuadas para cada etapa de la sesión son:
 - Descongelamiento (Inicio): Trabajo Corporal, Ludoterapia.
 - Dinámicas de Contenido (Desarrollo): Trabajo con los relatos de las mujeres, Imaginerías, Reflexiones guiadas, Trabajo Corporal, Cuestionarios, Dibujos, Lluvia de ideas, Tarjetas, Dinámicas en parejas, Dinámicas en subgrupos, Entrega de información, Esculturas, Juego de roles, etc.
 - Dinámicas de Cierre: Trabajo Corporal, Trabajo Energético, Ritos. Evaluar las técnicas en relación con el tipo de participantes, la duración que tendrá el proceso grupal, el tiempo de la sesión, la relación de confianza alcanzado entre quienes participan.
 - Abrir los procesos y planificar el cierre adecuadamente.
 - Tareas para la casa: Es un buen recurso en la medida que permiten que las personas adquiera nuevos comportamientos, experimentando poder y control en su vida.

9. Rol de las terapeutas/facilitadoras:

- Facilita la relación entre las participantes del grupo y conduce el proceso de modo que la relación o contacto es lo central del grupo y generar un proceso de crecimiento y cambio .
- Actúa mediante preguntas que permiten que las participantes encuentren respuestas y logre elaborar nuevas descripciones de la relación de violencia, de su rol y participación dentro de ella, de la capacidad de establecer relaciones sanas y respetuosas con un otro y de sí misma y de toda su realidad en general.
- Facilita un proceso grupal que considere el ritmo del grupo y actualice su potencial, en un contexto de seguridad y apoyo.
- Refuerza las normas grupales, facilita el sentimiento de pertenencia y la acción grupal.
- Se preocupa de las necesidades individuales, de modo que la acción del grupo afecte estas posiciones individuales.
- Está atenta a los conflictos para ponerlos al servicio del proceso de interacción grupal.
- Esta atenta al lenguaje verbal y no verbal del grupo y lo pone en función de la contención, del reflejo, etc.
- La intervención más importante de quien facilita el proceso, es poner en contacto en poder del grupo.

10. Roles de las facilitadoras

Empatizar : Entender internamente o acceder a la experiencia del otro. Es central en el trabajo con mujeres que viven violencia. Es la condición más compleja a desarrollar por quienes facilitan los procesos terapéuticos. El trabajo consigo misma y las propias experiencias de violencia, facilitan un entendimiento interno de lo que le está pasando a las mujeres del grupo.

¿Cómo puede entender el dolor si no he trabajado mi propio dolor? Este permanente ejercicio con la propia experiencia constituye una herramienta principal para el desarrollo de la empatía en el proceso de facilitación grupal. Trabajar el propio proceso, permite como facilitadoras, puede llevarnos a identificarnos excesivamente con la mujer, impidiendo que podamos facilitar adecuadamente el proceso grupal.

Escuchar: Entendiendo esta como una escucha receptiva y activa. Esta función se refiere a la actitud de atención y recepción frente a lo que las personas se expresan y a la actitud de «escucha alerta» a los contenidos y aspectos de la relación que están en juego. En esta escucha se debe estar permanentemente focalizando en la violencia, pero no perder de vista que se puede reducir la conversación sólo a este aspecto de su vida. La experiencia muestra que a las mujeres, les cuesta escuchar y escucharse. En ese sentido la facilitación debe promover la «escucha activa» entre las participantes.

Reflejar: Devolver el mensaje recibido, organizándolo de una manera más clara, esto contribuye a esclarecer a la persona, enriqueciendo la comprensión y ser comprendida. El reflejo valida y da nuevos elementos. Todo se puede reflejar, el relato, los sentimientos, actitudes, etc.

Informar La facilitadora debe tener una visión multidimensional y receptiva de las características de la otra persona para lo que debe estar dispuesta y preparada para manejar una diversidad de información, legal, institucional, social, etc.

Sugerir: Facilita que los integrantes del grupo puedan mostrar sus distintas opciones basadas en sus propias experiencias.

Autocuidado: Cuidarse a si misma, es un requisito fundamental para las facilitadoras de grupo. En ese sentido es importante, trabajar en dupla, establecer horarios claros de planificación cada sesión, contar con programación de tiempo y con instancias para analizar los sentimientos y contrasentimientos que se generan con lo que acontece en las sesiones de grupo.

VI. CONTENIDOS PRINCIPALES

Contenidos Principales:

La Historia:

La historia personal y la historia colectiva. El contar y escuchar las historias de violencia, constituyen por sí mismos una posibilidad de sanación del suceso doloroso. El trabajo con el testimonio visibiliza el hecho, reconstruyendo una biografía, que conforma una herramienta principal para mirarse y remirarse.

Las historias colectivas posibilitan la politización del problema, pasando a ser una realidad colectiva. Esta historia está oculta para afuera, pero también para la propia mujer. La entrega de información en relación con el problema, permite observar los ciclos vividos, la escalada, las primeras muestras de abuso o trasgresión en la relación, aprendiendo desde la propia experiencia.

El trabajo de co-construcción de la relación de abuso, en el espacio colectivo, recogiendo las historias, sus características, resultados y todos aquellos elementos que permiten descubrir pistas. La reconceptualización de la historia de abuso, desarrolla la capacidad de externalizar el problema.

La elaboración de la historia de la relación es clave para la apropiación de la experiencia vivida. La historia hasta ahora ha sido vivida desde la pasividad y el padecimiento, el reconstruir esa biografía da la posibilidad de ser vivida desde sus propias opciones, necesidades, desde su participación y protagonismo.

Relaciones Interpersonales

Las mujeres que viven relaciones abusivas, generalmente tienen escasos contactos con otras personas, el aislamiento puede llegar a ser casi total, formando parte de las manifestaciones de abuso.

La experiencia de contacto con otros es dolorosa y muchas veces vacía. En este sentido los contactos que han establecido para pedir ayuda están marcados de desesperanza, «haga lo que haga no me pueden ayudar». Las experiencias muchas veces confirman esta premonición, ya que muchas peticiones de ayuda se convierten en una nueva victimización.

La tendencia a reproducir el modelo se manifiesta en el grupo y con la relación de apoyo. Tomando en cuenta estos aspectos, el grupo posibilita experimentar relaciones íntimas no abusivas y satisfactorias.

Al respecto se describen distintos aspectos deteriorados que son importantes de trabajar :

- **Falta de confianza.** Las mujeres se sienten vulnerables, establecer relaciones interpersonales es un peligro de ser abusadas, no confían en otros.
- **Falta de límites.** No existe clara diferencia entre una y otra persona. Dejo que tomen decisiones por mí, me impregno de la emoción y el estado de la otra persona, etc.
- **Dificultad para intimar.** Esto parte por la incapacidad para tener un contacto íntimo consigo misma. La desconexión es un recurso principal para soportar el abuso.
- **Relación desigual de poder** La relación de violencia está marcada por el tema del poder, es por ello que se le llama también relación de abuso. La experiencia interpersonal, como decíamos puede reproducir esta dinámica, por lo que la herramienta principal está constituida por la propia relación de apoyo en el grupo y con la facilitadora.
- **Baja asertividad.** Las mujeres presentan gran dificultad en reconocer sus propias necesidades y sentimientos en las relaciones, no ejerciendo las funciones básicas de toda relación, como es el tomar, pedir, dar y recibir, todas válidas y necesarias para establecer relaciones adecuadas.

La Violencia

Se trata de un contenido transversal durante todo el proceso de grupo. Conocer acerca de la violencia y de cómo se manifiesta y caracteriza es una herramienta para las personas que viven violencia en sus vidas. Las participantes trabajan sobre sus propias experiencias para entender las distinciones entre la agresión y el abuso, las dinámicas que la caracterizan, sus consecuencias, etc., las participantes necesitan ser concedoras de lo que viven otorgándole mayor poder y capacidad de intervenir en la vivencia.

Las Emociones y Sentimientos

La sociedad no establece una relación neutral con las emociones, las juzga dependiendo de cuales sean y de quien vengan. Una emoción fuerte genera cambios fisiológicos y psicológicos por lo que reprimirla no es un método eficaz.

El trabajo con las emociones parte con validar las emociones que la mujer siente. En este sentido es valioso reconocer la existencia de las emociones. Entender por que se siente determinada emoción y cómo la expresa. El reconocer el sentimiento, la emoción, nos permitirá buscar una conducta adecuada para canalizarlo.

Autoestima

Las mujeres que viven relaciones de violencia presentan una deficiencia básica de su autoestima, entendida ésta como su auto concepto y su auto valor, es decir, “el valor que le asigno a quien soy”.

Con cada episodio de violencia se deteriora más su autoestima, difícilmente se siente valiosa, competente, adecuada, etc., el maltrato pone en tela de juicio su capacidad para elegir las relaciones adecuadas. Muchas mujeres creen ser merecedoras del maltrato. El aislamiento hace que el marco de referencia se reduce muchas veces a una persona, generando una gran dependencia con la opinión de ésta.

El trabajo de autoestima se inicia desde el primer contacto de la mujer con el grupo, cuando se le brinda el espacio y disposición para acoger su experiencia y sus sentimientos. Muchas mujeres refieren que comienzan a sentirse bien, desde que tienen un espacio de «escucha».

El grupo abre el marco de referencia constituyendo un espejo más amplio para la reconstrucción de la imagen de sí misma. Gran parte del trabajo que se realiza consiste en reestructurar cognitivamente la valoración que las mujeres tienen de sí misma. La experiencia relacional en el grupo y los relatos de su vida cotidiana, generalmente son los insumos para trabajar estos aspectos, que la facilitadora y el propio grupo amplifican.

Autonomía, responsabilidad y poder

En una relación de abuso la desproporción entre derechos y deberes de las mujeres es mucho mayor que para las mujeres en general.

Existen variados antecedentes que confirman entre mujeres que viven violencia, reportes de aprendizajes familiares y sociales de postergación de sus necesidades, ausencia de asertividad y sentimientos de incapacidad de tomar las riendas de su vida.

El aprendizaje respecto de no responsabilizarse de la agresión de que es objeto, más si de su cuestionamiento y a las decisiones que implica hacerse cargo de esta experiencia, es un contenido principal en el proceso de cambio del proceso terapéutico.

Identidad femenina

La socialización de género es en cierta medida un entrenamiento para la dependencia, la pasividad, el sacrificio, la sumisión y la autopostergación. En este sentido la socialización de género produciría «víctimas ideales» y así mismo victimarios potenciales.

Este aprendizaje se ha dado desde la familia y reproducido en los otros ámbitos. La adhesión a los roles de género tradicionales, impide cuestionar las relaciones de poder que están a la base de las relaciones de violencia.

El develamiento de estas dimensiones, en el sentido de su descripción, comprensión, y cuestionamiento constituye un recurso terapéutico de importancia en el proceso grupal.

Desvictimización

El trabajo de desvictimización se relaciona con un proceso que aunque parece paradójal, se inicia con la confirmación del estado de víctima del abuso o agresión, que ni las mujeres, ni con quienes viven una relación abusiva ya pueden controlar, por lo que se requiere generalmente mostrar la gravedad del problema, mostrar sus limitaciones al respecto, entregar información para su protección.

Este proceso continúa con el reconocimiento paulatino de que la violencia ha ocurrido y que también, en cierta medida, ha construido. El comprender que el problema está dado por la dinámica de dos personas, que hace que la relación se dé en esos términos, posibilita a un estado de conciencia de sí misma, distinto: «Cuando comprendí que la libertad no me la había quitado ningún hombre y que ningún hombre podría devolvérmela, sentí una gran felicidad y mi mente comenzó a razonar de una manera distinta»

Esta conciencia, esta apropiación de la participación en la relación, le permite mirarse a sí misma, al problema y a las salidas desde ópticas distintas.

El reconocimiento de los propios poderes, de las opciones, enganches y deseos, reencontrarse con el conjunto de ellas, descubriendo sus propias capacidades, emociones, sentimientos, es un ejercicio central para el cambio y su recuperación.

SESIONES Y CONTENIDOS

- Sesión 1: Historia Personal
- Sesión 2: Historia de Pareja
- Sesión 3: Manifestaciones de Violencia,
- Sesión 4: Ciclos y Escalada
- Sesión 5: Mis Emociones y Sentimientos
- Sesión 6: Mitos de la Violencia Doméstica y Relación de Pareja
- Sesión 7: Roles Genéricos
- Sesión 8: Autoestima
- Sesión 9: Límites y Conducta Asertiva
- Sesión 10: Dependencia - Autonomía
- Sesión 11: Responsabilidad en la relación de abuso: Devictimización
- Sesión 12: Evaluando mi proceso: Mi proyecto de vida

Primera Sesión: Historia Personal

Objetivos

- Generar un espacio de intercambio de experiencias
- Facilitar el conocimiento mutuo entre las participantes del grupo.
- Desarrollar y fortalecer vínculos afectivos.

| | |
|--|--|
| 1. Presentación general Duración: 10 minutos | La/el facilitador: Presenta los objetivos de la Intervención Grupal Grupal. <ul style="list-style-type: none">• Explicita que “la violencia intrafamiliar es un motivo de consulta general de todas las participantes, señalando que afecta gravemente la salud de las personas que están involucradas en ella”.• Explica en términos generales la metodología a utilizar, el tiempo considerado, el lugar y el día en que se realizará.• Aclara las normas del grupo, promoviendo la adhesión de todas las participantes del grupo. Es conveniente apoyarse de un papelógrafo o transparencia, para revisar estos contenidos. |
| 2. «El objeto soy Yo» Tiempo: 30 minutos. | <ul style="list-style-type: none">• Se inicia la presentación pidiendo que escojan un objeto que las represente y que se presenten a través del objeto.• Los objetos pueden ser concretos o figurados, se puede solicitar pertenencias de las personas (cartera, aros, etc.).• Se estimula a que el grupo le pregunte aspectos de sí misma a través del objeto, posibilitando hablar de sí misma de manera indirecta.• La/el facilitadora(or) inicia la ronda modelando. Por ejemplo: “soy algo tímida al igual que un lápiz labial que se esconde dentro de su tapa. pero cuando me hago ver sorprende con mi color”.• Se les pide a cada participante que complemente su presentación compartiendo las expectativas que tiene respecto a su participación en el grupo. |
| 3. Dinámica de Contenido: “La Foto Familiar” Tiempo: 60 minutos. | <ul style="list-style-type: none">• Se solicita que las participantes hagan un dibujo de su familia de origen eligiendo un momento significativo y lo presenten como una fotografía.• Luego de hacer el dibujo, cada participante presenta su fotografía. Se puede preguntar quien habría tomado la foto, lugar donde estaba la familia, quienes faltaban, etc.• Se comparten los dibujos y se conversa acerca de las emociones que están presentes en este momento. |
| 5. Cierre: Cierre de Energía Tiempo: 10 minutos. | <ul style="list-style-type: none">• Se solicita a las participantes que se acerquen formando un círculo y toman contacto con sus manos, teniendo la mano derecha con la palma hacia arriba, recibiendo de la compañera desde su mano izquierda, la cual da a la siguiente participante y así sucesivamente.• Se invita a que con los ojos cerrados se contacten con la otra persona sintiendo la energía recibida.• Se solicita que abran los ojos y se miren haciendo contacto visual entre todas propiciando el reconocimiento y un mayor acercamiento. Se despide la sesión. |

Aspectos a considerar en esta sesión:

- Cada inicio de sesión implica generar un clima de confianza y aceptación entre las participantes, ya que en muchas ocasiones pueden integrarse personas nuevas. Generalmente las presentaciones, se tornan muy cálidas, desde las expresiones verbales de las participantes. En muchas ocasiones las mujeres expresan su valoración personal al proceso que han vivido en el grupo. Son frecuentes las expresiones de «ánimo y fuerza» para las nuevas.
- En el trabajo sobre quienes son y la historia familiar, conecta a las personas con sus raíces. Emerge más claramente quienes son, están los modelos y contra modelos. Hay variados sentimientos. Casi siempre hay presente alguna experiencia de abandono, de pérdida.
- El cierre de energía permite que las mujeres puedan contactarse con la persona que son hoy (mujeres adultas) figura actual, capaz de contener a esa otrora pequeña niña. El cierre permite iniciar un acercamiento entre las participantes.

www.serviciodesaludaconcagua

Segunda Sesión: Historia de Violencia

Objetivos

- Desarrollar una revisión de su relación de pareja.
- Compartir sus historias de violencia y generar retroalimentación de sus experiencias.
- Desarrollar y fortalecer vínculos afectivos.

Materiales : Hojas, Lápices, Música para Imaginería

| | |
|---|---|
| 1. Presentación general Duración: 5 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se saludan las facilitadoras y las participantes y se presenta si es que ha ingresado una nueva mujer al grupo. Se entrega el marco general en que se inserta el trabajo grupal y las reglas generales. Se puede solicitar que alguna integrante del grupo realice esa primera introducción al grupo. |
| 2. ¿Como vengo hoy? Duración: 15 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que compartan una situación ocurrida durante la semana que para ellas haya sido significativa. Se trabaja en una ronda de relatos. |
| 3. Dinámica de contenido: Historia de Pareja Duración: 10 minutos. | Primera Parte: Relato de Inducción <ul style="list-style-type: none">• Se inicia el momento con una relajación.• Se invita a realizar un ejercicio de conexión a través de un relato que la contacta con los inicios de la vida de pareja, desde la formalización del vínculo o inicio de convivencia, hasta hoy.• Se trabaja como una película, donde la facilitadora dirige el proceso contactándolas con distintas etapas de la relación, desde las cuales puedan visualizar la imagen y sensación de ellas y sus parejas. Se puntea la presencia de transgresiones y abusos en el desarrollo de la historia de pareja. |
| Duración: 20 minutos. | Segunda Parte : Trabajo Individual <ul style="list-style-type: none">• Se les pide a las personas que realicen la reconstrucción cronológica de su historia de relación,• Para facilitar esta reconstrucción se pide que dibujen en una hoja una línea que les permitirá imaginar su historia de relación en el tiempo.• Cada una realiza el ejercicio de la línea temporal, apuntando los hitos más importantes que hayan marcado la historia de su relación, de manera que puedan ordenarse y observar cada una de las etapas de esa historia. |
| Duración: 20 minutos. | Tercera Parte: Trabajo en Parejas <ul style="list-style-type: none">• Se comparte en parejas, la vivencia de la imaginería y la reconstrucción de la línea cronológica de la relación.• Se aporta a la conversación en parejas con las siguientes preguntas:• ¿Qué similitudes y diferencias encontramos en nuestra reconstrucción de la historia de pareja? |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué lugar (lugar marginal, lugar central, paralelo a otras vivencia, etc.) fue ocupando la violencia en mi vida de pareja? |
| <p>Duración: 40 minutos</p> <p>Cierre: Círculo de Energía Duración: 10 minutos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cuarta Parte : Trabajo de Grupo· Se comparte en grupo los elementos trabajados individualmente. • Se solicita a las participantes que se acerquen formando un círculo y tomando contacto con sus manos, teniendo la mano derecha con la palma hacia arriba, recibiendo de la compañera desde su mano izquierda, la cual da a la siguiente participante y así sucesivamente. • Se invita a que con los ojos cerrados se contacten con la otra persona sintiendo la energía recibida. · Se solicita que abran los ojos y se miren haciendo contacto visual entre todas, propiciando el reconocimiento y un mayor acercamiento. Se despide la sesión. |

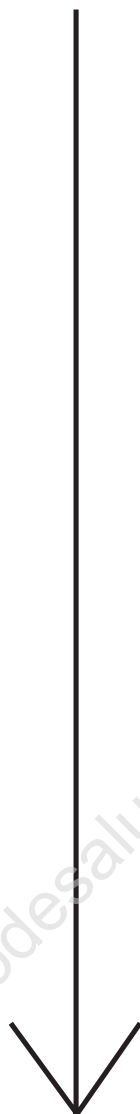
www.serviciodesaludaconcagua.cl



**H
I
S
T
O
R
I
A

D
E

P
A
R
E
J
A**



www.serviciodesaludaconcagua.cl

Tercera Sesión : Manifestaciones de Violencia

Objetivos

- Reconocer las formas en que se manifiesta el abuso en la relación de violencia
- Reconocer las formas en que se es agredida y que se agrede a otros.

Materiales : Hojas, Lápices, Papelógrafo o Pizarra

| | |
|---|--|
| 1. Presentación: Duración: 5 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se presentan las facilitadoras y las participantes, si es que ha ingresado una nueva mujer al grupo. Se le pide a las mujeres más antiguas que puedan compartir con la nueva integrante las características del grupo y las reglas generales. |
| 2. Con qué me quedé de la sesión Anterior Duración: 25 minutos. | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que compartan con el grupo, qué les aportó la sesión anterior, en qué utilizaron esos nuevos descubrimientos de ellas mismas. Se trabaja en una ronda de relatos. |
| 3. Dinámica de contenido: Manifestaciones de Violencia. Duración: 25 minutos | Primera Parte: Trabajo Individual <ul style="list-style-type: none">• Se reparte una hoja a cada participante en la que se encuentra por un lado la pregunta ¿Qué me agrede? Y por el otro lado, ¿Cómo agrede yo?• Se les pide que inicien un trabajo personal, haciendo un listado con las respuestas a la primera pregunta.• Cuando terminan, se les pide que den vuelta su hoja y que desarrollen la segunda pregunta. |
| Duración: 45 minutos | Segunda Parte: Trabajo Grupal <ul style="list-style-type: none">• Se les pide que compartan el trabajo individual, partiendo con la primera pregunta. Se desarrolla un listado colectivo, en una parte de la pizarra. Se trabaja el listado colectivo en ronda, en base a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué nos pasó haciendo el listado?• ¿Constituyen estas conductas abusivas?• Se les pide a las participantes que compartan sus respuestas de la segunda pregunta. Se trabaja el listado colectivo en ronda, en base a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué nos pasó haciendo este listado?• ¿Constituyen éstas conductas abusivas?• ¿Qué similitudes o diferencias observamos de los listados? |
| Duración: 10 minutos | 4. Dinámica Corporal: <ul style="list-style-type: none">• Trabajo de recarga energética. En posición de pie el Grupo forma un círculo. Se trabaja desde los pies hasta la cabeza, movilizand o cada parte del cuerpo en todo el rango de movimiento que dé cada articulación. Luego se realiza un movimiento de distensión, soltando la extremidad movilizad a hacia el centro del círculo, con movimientos fuertes, parte por parte. |

5. Dinámica de Cierre:
«Me regalo»
Duración: 5 minutos

- Se invita a las persona a que se regale a sí misma, imaginariamente, algo que se puedan proporcionar, desde sus recursos, sus habilidades, considerando sus necesidades.

Aspectos a considerar en esta sesión:

- En cada sesión es importante revisar lo que pasó con los descubrimientos de la sesión anterior, con la puesta en práctica de repertorios trabajados en la sesión. Estar atentas a los cambios en el campo de la vida de cada persona.
- En el trabajo de las manifestaciones de violencia, surge una larga lista de formas de agresión de las parejas hacia las mujeres. Hay muchas coincidencias entre los listados individuales, lo que hace que el listado general surgen aquellas frecuentes agresiones/ abusos que viven las mujeres del grupo.
- Surge con gran peso la necesidad de clarificar la distinción entre agresión y abuso.
- Surge la reflexión de cómo minimizan o niegan ciertos ámbitos o conductas donde no consideran que constituye abuso.
- Hay una sobrevaloración de agresiones que significan desamor, desprecio, abandono. En el listado pueden aparecer también, conductas o actitudes que las mujeres definen cómo agresión, pero que básicamente constituyen conductas de sus parejas que les producen emociones consideradas negativas como la rabia, la pena, el temor, pero que no necesariamente constituyen una conducta abusiva. Existen variados ejemplos especialmente en relación a conductas de omisión, como no preguntarle por sus sentimientos, es significado como desinterés, no las mire cuando hablan y es significado como desprecio, etc. Las significaciones de muchas conductas pueden estar cargadas desde la propia imagen de si misma. Reintroducir nuevas significaciones o lecturas de estas conductas puede reintroducir “novedad” en las definiciones que las consultantes tienen.
- Las mujeres develan las múltiples formas en que se puede expresar el abuso en su relación. Las emociones surgen intensas, el dolor, la rabia, la impotencia.
- Es mayor la dificultad para hacer el listado de las formas en que las participantes agreden.
- En el grupo puede salir una suerte de refuerzo positivo entre las mujeres a utilizar la agresión hacia sus parejas. Es importante aclarar y trabajar la responsabilidad que les cabe de esas formas de agresión, como parte de la dinámica violenta. Se refuerza la importancia de utilizar otros medios para defenderse, expresarse, descargarse, etc. Se informa además del peligro que revisten las agresiones, cómo las desproteger y las exponen a más violencia.
- Otro trabajo de importancia en esta sesión, se relaciona con las manifestaciones de agresión que las mujeres ejercen hacia sus hijos. Son pocas las mujeres que en su listado inicial incorporan conductas de agresión hacia sus hijos. Generalmente alguna mujer relata su experiencia y las demás empiezan a compartir experiencias similares. El relacionar esta situación, con la experiencia de abuso que ellas viven con sus parejas, tiene un gran potencial

de insigh. Las mujeres saben lo que se siente al ser agredidas, sin embargo, es necesario integrar esta información, facilitando la empatía con sus propios hijos, situación que genera dolor, angustia y culpa.

- Visualizar la forma en que todos, no sólo sus parejas, han aprendido a relacionarse desde la violencia, desde la deslegitimación del otro como persona, especialmente de aquellos que están en una posición de desigualdad, contextualizar esta experiencia.
- Se informa de las consecuencias del maltrato en los niños, que en estos casos se agrava por la situación de violencia conyugal del cual son testigos. Surge la necesidad de trabajar conductas alternativas para resolver conflictos con los hijos.
- Este momento es vivido con mucho dolor por todo el grupo, existe mucha identificación entre las mujeres, experimentan empatía y apoyo mutuo, lo que permite que a pesar del dolor que causa este reconocimiento, el grupo contiene y acoge, propiciando el cambio.
- El trabajo energético nos contacta con el cuerpo. Exploramos cada lugar buscando la tensión, soltando desde el movimiento, buscando el dolor, soltando ese dolor, desde la acción, la experiencia con nuestro cuerpo, nos muestra, nos enseña.

www.serviciodesaludaconcaja.es



¿Qué me agrede?

¿Cómo agrede yo?

Cuarta Sesión: El Ciclo de Violencia

Objetivos :

- Identificar el ciclo de violencia y sus fases desde su historia de vida.
- Identificar las conductas y emociones de ellas y sus parejas en la vivencia del ciclo de violencia.
- Reconocer la forma de participar en la mantención o en la intervención del ciclo de violencia.

Materiales : Hojas, Lápices, Música para Imaginería.

| | |
|--|---|
| 1. Presentación: Duración: 5 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se presentan las facilitadoras y las participantes, si es que ha ingresado una nueva mujer al grupo. Se le pide a las mujeres más antiguas en el grupo, que puedan compartir con la nueva integrante las características del grupo y las reglas generales. |
| 2. Revisión Semanal: Duración: 20 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se solicita a las participantes que compartan con el grupo, su estado en esta semana, cómo la han vivido, más allá de los hechos acontecidos, que se puedan referir a ellas en esas circunstancias. Se trabaja en una ronda de relatos.• Es posible que en la ronda pueda salir una situación de violencia que han experimentado. Se estimula que el grupo pueda entregar sus propias experiencias de situaciones de crisis y que se despliegue un espacio de contención y fortalecimiento de la consultante. Se entrega información a nivel legal o de recursos sociales de protección. |
| 3. Dinámica de contenido : El Ciclo de violencia y mis emociones Duración: 15 minutos | Primera Parte: Imaginería <ul style="list-style-type: none">• Se inicia con una relajación, para luego realizar un ejercicio de imaginería que las contacta con el último episodio de agresión, ubicándolas en el lugar y en la situación vivida.• La facilitadora intenciona que las participantes distingan la etapa anterior a las agresiones, para que estas describan las conductas más frecuentes de ella y de la pareja y las sensaciones y emociones que experimenta. Luego se dirige el ejercicio a la fase de agresiones o fase aguda para describir las conductas de ambos y las sensaciones y emociones de la consultante, como en las conductas y emociones posteriores a la crisis. |
| Duración: 20 minutos | Segunda Parte: Trabajo Individual <ul style="list-style-type: none">• Se reparte a cada participante las hojas con el ciclo de la violencia, (Ver página 28). Se entrega información general respecto al Ciclo de Violencia, desde sus conceptos básicos, como a las características generales de cada fase.• Se les solicita que describan en cada fase: Las conductas de él, las conductas mías, cómo me siento y cuánto tiempo duró. |

| | |
|--|--|
| Duración: 40 minutos | Tercera Parte: Trabajo Grupal <ul style="list-style-type: none"> • Se comparte con el grupo, el trabajo desarrollado en las hojas. Cada mujer describe cada fase del último ciclo, desde los aspectos solicitados. Se desarrolla una ronda posterior de comentarios y reflexiones. Se distinguen los contenidos de las crisis de cada una de las participantes. Se trabaja una devolución general, respecto al ciclo de violencia como característica de la dinámica cíclica de la relación de abuso, como de los contenidos principales que desde los relatos particulares han aparecido. |
| 4. Dinámica de Cierre: «Te Pido» y «Te Regalo» Duración: 20 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante, y por turnos, le pide a su compañera de la derecha y le regala alguna característica, habilidad, recurso o aspecto personal que reconozcan en sí mismas o en su compañera, para avanzar en el proceso de detención de la violencia en sus vidas. |

Aspectos a considerar en esta sesión:

- Esta sesión es de gran intensidad emocional, las mujeres se contactan con un episodio cercano de agresión, muchas veces es la crisis más fuerte que han vivido, producto de la cual se han movilizado para pedir ayuda. Se requiere manejar la posibilidad de una catarsis colectiva. La experiencia emocional es muy variada ya que pueden volver a vivenciar toda la gama de estados que les permite el contacto con el ciclo de violencia.
- La mayor parte de las mujeres, reconocen las distintas fases del ciclo en su experiencia personal. Algunas mujeres describen en cambio un estado permanente de acumulación de tensiones o podría ser de crisis de agresiones, no logrando visualizar las distinciones entre una y otra, y con ausencia de etapas de distensión.
- Mirar desde afuera la situación les permite observar sus propias maneras de acumular o mantener la tensión en la relación, las formas en que se exponen o la escasez de acciones de protección frente a la crisis de agresión. Sale con fuerza el tema de la dependencia emocional hacia las parejas, la dificultad de reconocer las emociones a la base de sus acciones, las inadecuadas formas de comunicar esas emociones por parte de ellas y sus parejas, etc.
- Otro elemento de importancia es que es el primer contacto de las mujeres con la posibilidad de manejar la dinámica violenta. Visualizan los cambios en el control de la relación en las distintas fases del ciclo, acercándose a sus propios recursos para intervenir en ellas.
- Las mujeres logran tomar contacto con la fase que actualmente viven, mirándola de una manera distinta, con nuevos elementos.
- La dinámica de los regalos permite al grupo cerrar desde los recursos que reconocen en sí mismas y en las demás para generar cambios en su situación.

Relato Inductivo:

- Pónganse cómodas, apoyen la espalda sobre el respaldo de sus sillas, los pies paralelos, las manos sobre los muslos. Las que sienten frío busquen algo para cubrirse, lo importante es que se sientan cómodas, vamos a estar un rato centradas en nosotras mismas. Les voy a pedir que se dispongan a este ejercicio... que puedan sentirse acogidas y confiadas.
- Cierren los ojos y tomen contacto con la respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, tomamos aire por la nariz y lo botamos por la boca.... (repetir).. Llenamos nuestro cuerpo por dentro de aire, limpio blanco, liviano... Sentimos como nuestro cuerpo está más relajado, está completamente relajado, ... relajado está nuestro cuerpo... y en un estado de tranquilidad....
- Desde este estado, les voy a pedir que se imaginen que tienen una pantalla frente a ustedes una pantalla de cine donde se proyectará una película.....esta película ustedes la pueden controlar desde un aparato de control remoto que tienen en sus manos...., ustedes están cómodas y en tranquilidad..... desde este estado y ustedes observando la imagen proyectada en la pantalla empieza a ser proyectado el ultimo episodio de violencia con sus parejas.....
- La imagen es cada vez más nítida, ustedes controlan la nitidez y el volumen del sonido y poco a poco empieza ser más clara..... es una película que ustedes están viendola imagen les muestra etapas previas a la crisis donde usted puede verse a sí misma y puede ver a quien ha sido su pareja..... usted identifica las conductas de usted y las conductas de él en etapas previas a la crisis..... ¿Qué hace usted?.....¿qué hace él? en sus expresiones faciales, sus gestos se perciben cómo se siente, que emociones y sentimientos están presentes en usted en esas situaciones previas, observen ambos aspectos..... conductas y emociones en esa fase.
- Pueden parar la cinta si lo desean para mirar con mayor detención el lugar, la ubicación de cada uno, si hay otros personajes en esa fase participando. Pueden hacer que vaya de manera más lenta la película, para registrar con detenimiento la interacción que se produce.....
- La película sigue y podemos ver en la pantalla cuando se produce la crisis de agresiones, vemos como se produce la secuencia de conductas de él y de usted en la crisis de violencia. Qué hace usted?.....¿qué hacen el? en sus expresiones faciales, sus gestos se percibe cómo se siente, que emociones y sentimientos están presentes en ustedes en la fase de agresiones y abuso, observen ambos aspectos..... conductas y emociones en esta fase.
- Pueden parar la cinta si lo desean para mirar con mayor detención el lugar, la ubicación de cada uno, si hay otros personajes en esa fase participando. Pueden hacer que vaya de manera más lenta la película, para registrar con detenimiento la interacción que se produce.....
- La película sigue y podemos ver en la pantalla lo que pasa luego de la crisis, vemos como se produce la secuencia de conductas de él y de usted posterior a la crisis de violencia. Qué hace usted?.....¿qué hacen él? en sus expresiones faciales, sus gestos se perciben cómo se siente, que emociones y sentimientos están presentes en usted en la fase de agresiones y abuso, observen ambos aspectos..... conductas y emociones en esta fase.
- Pueden parar la cinta si lo desean para mirar con mayor detención el lugar, la ubicación de cada uno, si hay otros personajes en esa fase participando. Pueden hacer que vaya de manera más lenta la película, para registrar con detenimiento la interacción que se produce.....

A
C
U
M
U
L
A
C
I
O
N
E
S

D
E

T
E
N
C
I
O
N
E
S

Conductas de él:
Conductas mías:
¿Qué siento?
¿Cuánto duró?

C
R
I
S
I
S

D
E

V
I
O
L
E
N
C
I
A

Conductas de él:
Conductas mías:
¿Qué siento?
¿Cuánto duró?

L
U
N
A

D
E

M
I
E
L

Conductas de él:
Conductas mías:
¿Qué siento?
¿Cuánto duró?

Quinta Sesión: Emociones y Sentimientos

Objetivos :

- Hacer contacto con sus sentimientos internamente.
- Conocer y reconocer sus sentimientos y emociones, en relación con diferentes situaciones.
- Reconocer las fortalezas y debilidades de su vida emocional

Materiales : Música para Imaginería, Plumón, Pizarrón, Hojas con frases.

| | |
|---|--|
| 1. Saludo: El Fósforo Duración: 15 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que compartan con el grupo, cómo vienen hoy, iniciando el relato desde que prenden el fósforo hasta que se apaga. Se trabaja en una ronda de relatos. |
| 2. Imaginería «El reflejo» | <ul style="list-style-type: none">• Se inicia con una relajación. Centrarse en su cuerpo por medio de la respiración, para luego tomar contacto con los puntos de apoyo. Se realiza la imaginería «El Reflejo», llevándolas a visualizar un mundo de sensaciones desde la experiencia de vivenciar, estar en una pradera que las contacta con una multiplicidad de estímulos hasta que llegan al lago.• Desde la contemplación de éste, se indica que puedan visualizar su imagen en el agua. Se dirige la observación hacia tomar contacto con los detalles de la expresión facial y corporal, las sensaciones y emociones de la imagen. Se incorpora la posibilidad de cambios en estos aspectos desde el movimiento del agua, como nuevas expresiones de su ser, observar esos cambios. |
| 3. Dinámica de Contenido: Mis emociones y sentimientos Duración: 20 minutos Duración: 40 minutos | <p>Primera Parte: Trabajo Individual</p> <ul style="list-style-type: none">• Se entrega a cada persona una hoja para la reflexión individual a través de completar varias frases: En una discusión me siento....., en una pelea me siento....., en una relación sexual me siento....., cuando llegamos a un acuerdo me siento....., cuando soy agredida me siento....., cuando soy abusada me siento....., cuando la relación con mi pareja es fría (distante) me siento....., en este momento me siento,..... <p>Segunda Parte: Trabajo Colectivo</p> <ul style="list-style-type: none">• Las mujeres comparten su reflexión personal. Ubicar el sentimiento con el que más les costó contactarse. ¿Con cuál se contactaron más fácilmente? ¿Qué tipo de sentimientos expresan más fácilmente? Observamos aspectos compartidos y diferenciales. Se comenta también la experiencia en la pradera.” Se entregan elementos en relación con la experiencia emocional de las mujeres y la violencia. |

4. El Círculo de Energía:
Duración: 10 minutos

- De pie se forma un círculo tomándose de las manos, cada persona coge la mano de la compañera del lado derecho, con la palma de la mano hacia el cielo, en señal de dar, y con la mano izquierda con la palma hacia la tierra, en señal de recibir.
- Se contactan con la energía que es traspasada de mano en mano. Luego de un rato soltarse las manos para juntarlas en el centro de su pecho en señal de cobijarse la energía a si misma.
- Se le pide a las participantes que abran los ojos y recorran con la mirada a todo el grupo, capturando la imagen de cada una, que las acompañará durante la semana.

Aspectos a considerar en la sesión:

- El recuento de la semana puede estar muy cargado de aspectos negativos. Expresiones de cansancio, dolor, confusión, sustos, pena, incertidumbre, etc. y al mismo tiempo, o por lo mismo, con gran expectativa respecto a la sesión.
- Es importante que si en los relatos aparecen mitos en relación con la violencia, conductas de las mujeres que pueden ir gestando una nueva crisis, etc., la intervención de las facilitadoras debe recoger esos elementos, aclarando, confrontando y devolviendo hacia las mujeres su rol en la intervención de la situación de violencia.
- Es importante mostrar a las personas que lo que siente internamente, son cosas que no siempre están en la conciencia, y eso es como no verse. El reconocerlas permite encontrar los sentimientos.
- El grupo comprueba la dificultad de contactarse con lo que sienten. Esta información es relevante si se relaciona con la experiencia de violencia porque esas vivencias las pueden llegar a desconectarse con las emociones y se produce “la anestesia de las emociones”, tanto positivas como negativas.
- La búsqueda de emociones, de sentimientos es un camino central de recuperación.
- La intervención de las facilitadoras en estos casos es relevante. Reflejar la emoción desde lo corporal, lo verbal, posibilita que las personas puedan identificar la emoción. Es importante profundizar, ya que muchas veces, las emociones sólo son aquellas que socialmente nos han permitido expresar e incluso sentir.
- La «pena» es una de ellas, comúnmente expresada en llanto, con una sensación de impotencia, de asfixia, muchas veces, puede tener que ver con «la rabia», que nos es tan difícil de reconocer. Reconocer la rabia como emoción nos posibilita el contacto con nuestro Yo, con la acción, con la definición de límites personales, etc.
- En esta sesión es relevante poder acceder al reconocimiento de las expresiones corporales de las emociones, de ahí a su descripción hasta llegar a su identificación.
- Los cierres en sesiones de gran intensidad cumple una función contenedora, dejando al grupo conectado para enfrentar la semana.
- Dejar tareas particulares para la semana Por ejemplo, estar atentas a las emociones que experimentan en las distintas situaciones en relación con sus hijos, su pareja, u otros significativos. Que puedan reconocer el correlato corporal, que puedan pensar en lo que sienten y que puedan expresarlo.

- En una discusión me siento _____
- En una pelea, me siento _____
- En una relación sexual me siento _____
- Cuando llegamos a un acuerdo me siento _____
- Cuando soy agredida me siento _____
- Cuando soy abusada me siento _____
- Cuando la relación con mi pareja es fría me siento _____
- En este momento me siento _____

www.serviciodesaludaconcagua.cl



Sexta Sesión: Mitos en relación con la pareja y la violencia

Objetivos :

- Crear conciencia de las creencias que se tienen respecto a la pareja.
- Facilitar un nuevo sentido de los roles que la sociedad ha convertido en mitos.

Materiales : Flor de Mitos (pétalos con mitos escritos), Fósforos, Pocillo de greda.

| | |
|--|---|
| 1. Como vengo hoy: Duración: 15 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que compartan con el grupo, cómo vienen hoy, resumiendo lo acontecido en la semana. Se trabaja en una ronda de relatos. |
| 2. Dinámica Corporal: Contacto Corporal y Expresión de Emociones Duración: 25 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se sientan las participantes en parejas, una frente a la otra y con los ojos cerrados, comenzarán a contactarse con su propio cuerpo. Las participantes identificarán y elegirán una emoción que estén sintiendo en este momento. Luego, tocando a la compañera de enfrente, expresarán esa emoción con sus manos a través de las manos de su compañera.• Posteriormente, se realiza una rueda para expresar cómo se sintieron haciendo el ejercicio. |
| 3. Dinámica de Contenido: Flor de Mitos Duración: 55 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se entrega al grupo la Flor de Mitos, referida a creencias culturales en relación con las relaciones de pareja. Por el lado derecho de la Flor, cada mujer irá eligiendo un pétalo, sin ver su contenido, el que deberá leer al grupo y contestar desde su propia experiencia y creencia. ¿Qué piensa de ello? ¿Cómo lo aplica a tu historia de pareja? Luego el grupo comenta. <p>Contenidos de la FLOR:</p> <ul style="list-style-type: none">• El Matrimonio es para toda la vida• La Mujer que no se casa no puede ser feliz• La mujer es la responsable del bienestar de su familia• Una casa sin marido es como un barco sin timón• El hombre es quién debe tomar las decisiones• El amor todo lo puede, todo lo soporta• Los celos son muestras de amor• Quien te quiere te aporrea• La mujer pasa a ser la madre de su marido• Y fueron felices para siempre• La violencia familiar es causada por el alcohol y las drogas• A las mujeres que viven violencia les debe gustar o no se quedarían• La violencia familiar es un asunto privado que debe arreglarse al interior del hogar• Los agresores son enfermos mentales• La violencia es algo innato, pertenece a la esencia del ser humano• Si la mujer cumpliera con su obligaciones no sería agredida |

| | |
|--|--|
| 4. Rito de Quema Duración: 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Luego de terminar el ejercicio, cada mujer tomará el pétalo que le correspondió y lo quemará sobre el pocillo de greda, como señal personal y colectiva. |
| 5. Cierre: Circulo de Energía. Duración: 5 | <ul style="list-style-type: none"> • De pie se forma un circulo tomándose de las manos, cada persona coge la mano de la compañera del lado derecho, con la palma de la mano hacia el cielo, en señal de dar, y con la mano izquierda con la palma hacia la tierra, en señal de recibir. • Se contactan con la energía que es traspasada de mano en mano. Luego de un rato soltarse las manos para juntarlas en el centro de su pecho en señal de cobijarse la energía a si misma. • Se le pide a las participantes que abran los ojos y recorran con la mirada a todo el grupo, capturando la imagen de cada una, que las acompañará durante la semana. |

Aspectos a considerar en la sesión:

- En el trabajo corporal, aparecen variados contenidos. El temor al contacto corporal con las otras, la imposibilidad de no comunicar, la gran cantidad de emociones que es posible percibir a través de su cuerpo. Sale nítidamente el miedo, la pena, las peticiones mutuas, la protección, la entrega, la acogida, el amor.
- El ejercicio puede ser vivido con angustia para algunas mujeres. El contacto corporal con otro se observa que tiene dificultades. Es importante verbalizar esta dificultades, para que las personas puedan expresar su experiencia. En estos casos es importante dar alternativas para que las mujeres se contacten con los ojos abiertos, conversando su dificultad a la compañera, o realizar el ejercicio por el tiempo que estimen necesario, etc.
- El contacto corporal entre las mujeres, los cariños, abrazos, son un alimento muy importante en el proceso de sanación de la violencia, y de sanación de la relación entre las mujeres. Sin embargo estas expresiones deben considerar el respeto a la zona personal, que puede ser distinta y puede tener ritmos distintos en su movimiento durante el proceso de reparación.
- En la Dinámica de la FLOR de Mitos, se trabajan las creencias, las propias creencias de la relación de pareja y de la violencia. Se reitera permanentemente que puedan hacerlo desde su propia experiencia para salir de dinámicas discursivas.
- El grupo confirma, discrepa, se confronta desde las ideas heredadas o desde la propia experiencia.
- El grupo reflexiona respecto a los mitos, como construcción cultural transmitida y arraigada en la forma en que ven el mundo y a partir de lo cual se enfrentan muchas veces nuestras experiencias. Se puede proponer el cambio de las frases a verdades más propias, más flexibles, menos dañinas: «El amor no todo lo puede y no tiene porque soportar todo», «Los celos son muestra de desconfianza», «Donde hay amor puede que haya violencia también», «Nada justifica la agresión», etc...

- El plantear la pregunta en cada uno de los mitos o creencias, permite dar matices diversos a estas ideas ya que se manifiestan posiciones rígidas, que limitan la búsqueda de salidas y de recursos, etc.
- El contacto con la experiencia personal en el trabajo con cada uno de los mitos, permite librarse de una reflexión meramente intelectual. Es frecuente que esa dinámica deba ser facilitado por las monitoras de grupo.
- El ejercicio de la Quema, es solemne y muy significativo, concretiza un proceso que es más complejo, pero al mismo tiempo lo ejemplifica.
- El ejercicio de respiración, conecta con todo el cuerpo, facilita la relajación corporal y tranquilidad emocional.

www.serviciodesaludaconcagua.cl

| | | |
|---|---|--|
| El Matrimonio es para toda la vida | La Mujer que no se casa no puede ser feliz | Hay situaciones que se justifican de que una llegue a darle un manotazo a un hijo, por ejemplo si se porta mal |
| La mujer es la responsable del bienestar de su familia | Una casa sin marido es como un barco sin timón | El hombre es quién debe tomar las decisiones |
| El amor todo lo puede, todo lo soporta | Los celos son muestras de amor | Quien te quiere te aporrea |
| La mujer pasa a ser la madre de su marido | Y fueron felices para siempre | La violencia familiar es causada por el alcohol y las drogas |
| Las mujeres que viven violencia les debe gustar o no se quedarían | La violencia familiar es un asunto privado que debe arreglarse al interior del hogar | Los agresores son enfermos mentales |
| La violencia es algo innato, pertenece a la esencia del ser humano | Si la mujer cumpliera con sus obligaciones no sería agredida | Hay situaciones que se justifican de que un hombre llegue a golpear a una mujer, por ejemplo si ella le es infiel |

Séptima Sesión: Ser Mujer, Ser Hombre: Roles y Violencia

Objetivos:

- Distinguir las características de los roles asignados socialmente a hombres y mujeres.
- Reflexionar acerca de las características de los roles de género que favorecen el ejercicio de la violencia y su mantención en la relación de pareja.
- Favorecer una percepción más flexible de los roles de género.

Materiales: Hojas de dos columnas, lápices, hojas de preguntas

| | |
|--|--|
| 1. Como vengo hoy: Duración: 30 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que compartan con el grupo, cómo vienen hoy, resumiendo lo acontecido en la semana. Se trabaja en una ronda de relatos. |
| 2. Dinámica de Contenido: hombres y mujeres, lugares y relaciones Duración: 15 minutos Duración: 55 minutos | <p>Trabajo individual:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se le pide a cada integrante que elabore un listado en la hoja de dos columnas, anotando en la primera de ellas las características físicas, psicológicas y sociales de las mujeres y en la otra columna, la de los hombres. <p>Trabajo en grupo:</p> <p>Se pide a las participantes que compartan sus descripciones y que reflexionen en base a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Son estas características propiamente masculinas o femeninas? ¿Por qué?• ¿Es posible que estas características se relacionen con aspectos biológicos de hombres y mujeres o se relacionan con aprendizajes en la familia y en la sociedad?• ¿Qué características promueven o mantienen la violencia en la relación de pareja?• ¿Qué aspectos de estas características se relacionan con mi relación de pareja? |
| 3. Cierre: ¿Qué me Llevo? Duración: 20 minutos | Se le pide a cada participante que elijan algún aspecto, dimensión o contenido de la sesión que ellas quisieran llevarse para aplicar, aprender o potenciar respecto de en la nueva narración de si misma. |

Aspectos a considerar en la sesión:

- En cualquier sesión es posible que las consultantes traigan desde lo real, o desde su construcción de significados, contenidos relevantes que puede llevar a la redefinición de la planificación hecha. Esta situación hay que considerarla como una posibilidad que puede significar potenciar un proceso importante en el grupo, por lo que hay que estar dispuesta a soltar la planificación. Otra alternativa es conectar los contenidos o procesos que traen las consultantes con la propuesta de trabajo preparado. Lo importante es no rigidizarse en la planificación de contenidos o dinámicas por sobre el proceso del grupo.

- En la actividad de los listados, las mujeres realizan asociaciones en relación a las características de mujeres y hombres, cuyas distinciones suelen ser aspectos físicos, psicológicos y sociales de cada uno. Quedan registradas las impresiones, creencias, experiencias personales y aprendizajes sociales de lo que debe ser una mujer y un hombre. El ejercicio es provocador, posibilita evidenciar las contradicciones o los empates con los mandatos culturales.
- El grupo confirma, discrepa, se confronta en relación a las ideas heredadas o la propia experiencia, con el propio conocimiento de sí misma y de las mujeres y hombres con los cuales han tenido relaciones significativas.
- Se van generando consensos, siendo muy importante que los divergencias se expresen. Es probable que sea la primera vez que las mujeres se cuestionan esas definiciones de identidad, que han sido transmitidas de manera tan rígida o excluyente.
- Salen perspectivas donde es posible mayor flexibilidad de esos lugares o roles, donde la variable de la socialización familiar particular y de los nuevos modelos cumpliría una marca que es posible de registrar en las historias particulares.
- Las consultantes cuestionan cuanto de las características rígidas y estereotipadas de hombres y mujeres promueven o mantienen relaciones violentas entre estos.
- Aparecen aspectos negados o disminuidos en el desarrollo de su propia personalidad, como expresión de cercenamiento. Presentan una gran capacidad de insight frente a su propia historia y frente a las determinantes de género que van emergiendo, cuestionando estas dimensiones como predisponentes hacia la postergación, el sacrificio, la abnegación, la autoexigencia, etc., en definitiva hacia mecanismos mantenedores de la violencia en sus vidas.
- El cierre permite tomar el pulso a las conexiones que las consultantes han hecho respecto a nuevas narraciones sobre sí mismas.

Características de las mujeres

Características de los hombres

www.serviciodesaludaconcagua.cl

Octava Sesión: Mis Cualidades

Objetivos

- Favorecer el reconocimiento de las cualidades positivas de las participantes.
- Facilitar la conexión de estas cualidades con la capacidad de intervenir en la relación de violencia.

Materiales : Lápices, Hojas, Plumón y Pizarra.

| | |
|--|--|
| 1. Ronda Inicial: Duración: 30 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se solicita a cada participante que comparta las emociones y sentimientos que han vivido durante la semana. Se les pide que evalúen la sesión anterior a través de las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué aprendí de la sesión anterior?• ¿Tuve ocasión de ocupar esos descubrimientos o aprendizajes durante la semana? |
| 2. Trabajo Individual: Mis características Duración: 20 minutos | Primera Parte: <ul style="list-style-type: none">• Se les solicita a las participantes que hagan un listado de características positivas y otro listado de características negativas de sí mismas, separándolas en:<ul style="list-style-type: none">a) Características que me agradan de mib) Características que no me agradan de mi |
| Duración: 20 minutos | Segunda Parte: Trabajo en Parejas: <ul style="list-style-type: none">• Cada una comparte con la compañera, las características que más le costaron reconocer y por qué. |
| Duración: 40 minutos | Tercera Parte: Trabajo Grupal: <ul style="list-style-type: none">• Comparten con el grupo los descubrimientos hechos en su trabajo individual. |
| 3. Cierre: Caminata de Cualidades Duración: 15 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Las participantes caminan ocupando todo el espacio de la sala y a cada compañera le dice lo que le gusta de ella. Hay que tratar de que todas tengan la oportunidad de decirle algo a cada una. |

Aspectos a considerar en esta sesión:

- Una primera mirada a los listados personales, se observa una primera diferencia en mujeres que tienen menos tiempo de trabajo terapéutico de las que tienen mayor proceso. Las primeras tienen mayor dificultad de identificar cualidades, por lo que el listado de características positivas, generalmente, es más pequeño que el listado de negativas.
- La relación de esta información con la experiencia de violencia, es relevante para el trabajo con las mujeres. Entregar información respecto a la forma en que se construye nuestra imagen de sí y el valor que le otorgamos, que en la vivencia de la violencia se ve centrada en escasos referentes y que además están dañados por la violencia. Esta información abre por lo menos a nivel cognitivo, la posibilidad de cuestionar dichas características.

- Es importante confrontar abiertamente ciertas características que son evidentemente reflejo de agresiones que han sido interiorizadas por las mujeres. «soy un poco tonta», «soy incapaz», etc.
- En el trabajo de identificar las fuentes de su autoconcepto, es decir la correspondencia con opiniones de ellas y de otros, se confirma mayoritariamente que las mujeres no se reconocen, dudan de las características positivas, que ellas piensan o sienten. El grupo en general reflexiona de la necesidad de volver a conocerse. Así mismo, pareciera que aún reconociendo cualidades, aspectos que reconocen positivo, son minimizados en su valor. Es decir, “si soy buena en determinado aspecto... eso no sirve de mucho”.
- En general pareciera que a las mujeres les cuesta recibir los refuerzos de las compañeras. Terapéuticamente se trabaja estos comentarios, fomentando que reciban en silencio, conectándose con la emoción que experimentan.
- Habitualmente se produce expresión espontánea de afecto. De alguna forma este tipo de entrega les permite reparar su capacidad de ser queridas.
- Cuando logran percibir otras opiniones de sí mismas, se producen cambios en su autopercepción y se redescubren aspectos que el grupo ha reconocido en ellas.
- El estado del grupo en esta sesión es muy cálido, la caminata se vive en una atmósfera de cariño hacia sí mismas y hacia las demás mujeres.

| Características que SI me agradan de mi | Características que NO me agradan de mi |
|---|---|
|---|---|

www.serviciodesaludaconcagua.cl



Novena Sesión: Límites y Conducta Asertiva

Objetivos:

- Experimentar la necesidad de desarrollar límites personales (corporales, relacionales, afectivos) y de las emociones que se experimentan en su transgresión.
- Reflexionar acerca de los límites como atributo de las relaciones entre las personas y de las acciones adecuadas para su conservación.
- Evaluar la cualidad de los límites con su pareja y como la violencia transgrede los límites personales.

Materiales: Cintas adhesivas

| | |
|---|---|
| 1. Ronda semanal: Duración: 15 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que compartan con el grupo, como vienen hoy y resumiendo lo acontecido en la semana. Se trabaja en una ronda de relatos. |
| 2. Dinámicas de Contenido: Espacio personal Duración: 20 minutos | <p>Parte 1: Trabajo en Parejas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les indica a las participantes que se junten en parejas.• Se les pide que se paren frente a frente y se les indica que por turno, una participante se quede en un lugar fijo y la otra le indique que se vaya acercando de frente, mirándose a los ojos, hasta que la participante que se ha quedado quieta, detiene a su compañera y ésta se queda quieta.• Ponga en el piso una marca con cinta adhesiva, indicando la distancia con la cual la participante puede tolerar la distancia de la compañera.• Se repite el ejercicio y la compañera se acerca por la derecha, por la izquierda y por atrás, estando la primera quieta y señalando el punto donde tiene que parar.• Con la cinta adhesiva se marca en el suelo juntando todas las marcas hasta formar un círculo, determinando los límites. Se cambian las parejas realizando el procedimiento para la segunda integrante de las parejas. Todas las parejas realizan el ejercicio. |
| Duración: 15 minutos | <p>Trabajo Grupal:</p> <ul style="list-style-type: none">• Luego de completar el ejercicio por todas las participantes, se comparte la experiencia de este:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué emoción sentimos cuando deteníamos a la compañera?• ¿Dónde localizamos corporalmente esa emoción? ¿Cómo me doy cuenta de la molestia?• ¿Qué diferencias tenemos en relación a los límites en nuestras relaciones? |
| Dinámicas de Contenido: :Trasgresión y límites | <p>Parte II: Escultura</p> <ul style="list-style-type: none">• Se conecta al grupo con una situación en que se han sentido transgredidas por sus parejas/cónyuges, que sus límites no han sido respetados.• Se le pide a una participante que quiera trabajar esa situación de transgresión.• Se solicita que la participante voluntaria que se ponga de pie y elija a otra de las participantes, ocupando el rol de su pareja / cónyuge.• Se solicita que la voluntaria ubique a la compañera en una posición que exprese de manera corporal la ubicación, postura, o gesto de su pareja en una situación de trasgresión. |

| | |
|---|---|
| <p>Duración: 20 minutos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Se solicita que la consultante voluntaria se ponga a si misma en la posición que se siente en relación a su pareja en una situación de trasgresión. • Se trabaja, el correlato emocional de la participante voluntaria en esa ubicación, se solicita el correlato emocional de la compañera que ocupa el lugar de la pareja. Se solicita extremar las posiciones. • Así mismo se solicita el correlato emocional de ambas participantes. • Se solicita que la voluntaria se contacte con la acción en esta situación. Se le pide que se movilice hasta ponerse en un lugar que le acomode y se contacte con el correlato emocional en esta posición. |
| <p>Duración: 40 minutos</p> | <p>Reflexión grupal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo son mis conductas frente a la transgresión de mis límites? • ¿Qué conductas detienen la molestia, la incomodidad, el sufrimiento? • ¿Qué caracteriza una conducta pasiva, agresiva o asertiva frente a la transgresión de límites? |
| <p>3. Cierre: Contactarse con si misma.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Se forma un círculo con todas las participantes. • Se solicita que cada una pueda visualizar (Imagen) en el círculo la personal ideal. Que serían los límites personales corporales y emocionales que las hacen sentir cómodas. • Aquel que les permite sentirse vinculada con los demás y al mismo tiempo respetada en su persona, en su cuerpo, sus emociones, sus sentimientos, sus pensamientos y su espíritu. Cada participante se lleva internamente el círculo personal para ser trabajado durante la semana. |

Aspectos a considerar en esta sesión:

- Las diferencias que existen entre las participantes, respecto a donde pone los límites cada una, se relacionan con la experiencia en este sentido. Los límites también varían de acuerdo al grado de intimidad de la relación, u otras consideraciones, como la afinidad, el género, etc.
- Es importante trabajar el correlato corporal/emocional (sensaciones de tensión, inquietud psicomotora, sudor, rabia, impotencia, miedo, etc.) de la experiencia de la transgresión, constituyéndose en una herramienta para el trabajo con las relaciones cotidianas de las consultantes.
- En esta sesión se trabaja esencialmente la experiencia de transgresión de los límites que se experimentan en una relación de violencia. La transgresión que la pareja ejerce, y/o que se ejerce a la pareja, por ejemplo: para complacer a otros, o por temor a la separación, etc.
- Es relevante que el ejercicio de escultura sea trabajado dando la posibilidad a las participantes para conectarse con la acción y no temer a la provocación. El grupo es un espacio de experimentación y prueba.
- Siempre se debe conceptualizar los elementos trabajados desde la experiencia. Los límites corporales, emocionales, relacionales. Conducta agresiva, pasiva v/s conducta asertiva. («ser capaz de expresar las propias necesidades y sentimientos de una manera adecuada, no violenta»)

Décima Sesión: Toma de Decisiones

Objetivos :

- Reconocer la importancia de tomar decisiones autónomas.
- Reconocer las emociones asociadas a una toma de decisiones autónoma
- Reconocer las emociones asociadas a la toma de decisiones de terceros.

Materiales : Música, plumón, lápices, hojas con preguntas, papeles.

| | |
|----------------------------------|---|
| 1. Ronda de Cualidades: | Se les solicita a las participantes que compartan aquellos aspectos positivos de ellas que durante la semana pudieron expresar. Se trabaja en ronda de relatos. |
| 2. Dinámica de Contenido: | <p>Primera Parte: Imaginería</p> <ul style="list-style-type: none">• Se realiza relajación a través de la respiración y el contacto corporal.• Luego se desarrolla la imaginería, situándolas en un pasillo, frente a una puerta que abren. Entran en una sala oscura, en la que hay una proyectora y una silla, en la cual se sientan.• Se inicia la proyección de una película. Apareces tú como personaje principal, con una decisión tomada, es lo que tú has decidido hacer. O en realidad tu no tienes una decisión tomada. ¿Cómo te ves? ¿Cómo te sientes? Se estimula que observen detalles. (se da tiempo). Si has tenido una decisión, ahora alguien interfiere en tu decisión, te pone obstáculos. O tu no tienes una decisión tomada, y hay alguien que está decidiendo por ti. ¿Cuál es la situación de tu historia? ¿Quién o quienes intervienen en tú decisión? ¿Cómo te ves? ¿Cómo te sientes?. Se estimula que observen detalles. (se da tiempo) Conserva estas imágenes. Se dirige la vuelta a la sala de grupo. Se activa el cuerpo. <p>Segunda Parte: Trabajo en Parejas</p> <p>Se comparte la experiencia en parejas. La mitad de las parejas analizan la experiencia desde las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es la situación y quienes intervienen en mi historia?,• ¿Cómo me sentí cuando mi decisión fue cambiada?,• ¿Qué influyó para que mi decisión fuese interferida y cambiada?.• ¿Cómo me sentía cuando no podía tomar una decisión? ¿Cómo me sentí cuando alguien tomo la decisión por mí? <p>Tercera Parte: Trabajo Grupal</p> <p>Reflexión grupal acerca de los resultados del trabajo en parejas.</p> |
| 3. Cierre : Rito del Agua | En un clima de aquietamiento se le pide a las participantes que ubiquen una característica personal que les ayuda a tomar decisiones. En papalitos personales, las mujeres anotan esa cualidad. El grupo tira al posillo de agua los papalitos en señal de darle vida para hacer crecer esos recursos que nos permiten tomar decisiones, cerrando la sesión. |

Aspectos a considerar en esta sesión:

- El ejercicio de verse frente a la posibilidad de tomar decisiones, posibilita que las integrantes se den cuenta de sus miedos, de su inseguridad. De alguna manera la experiencia de violencia por muchos años, las han llevado a poner fuera de sí mismas todas las posibilidades de elección, las que habitualmente, están en manos de la pareja o de otras personas.
- Algunas mujeres relatan no sentirse con derecho a elegir, con derecho a desarrollar conductas autónomas, sienten que cualquier intento de ellas por lograr esto puede aumentar la posibilidad de agresiones, el miedo y la necesidad de evitar el conflicto las invade. Algunas mujeres sienten que sus conductas siempre han estado condicionadas a opiniones o decisiones de los demás, sus padres, su pareja, ahora sus hijos.
- El trabajo terapéutico en esta sesión se convierte en un verdadero y real aprendizaje de nuevas conductas. Se les incentiva a que a pesar de las dificultades frente a la posibilidad de decidir, intenten clarificar lo que ellas realmente necesitan realizar. A veces cuando las situaciones son difíciles, se utiliza juego de roles, donde las demás participantes sirven de modelos de conducta asertivas.
- Por otra parte, se trabaja la intensidad del malestar psicológico asociado al no respeto de sus necesidades, dando especial énfasis en el reconocimiento de la frustración y la impotencia de no sentir la vida en sus manos. Se trabaja aquí la responsabilidad que les cabe en esto, tratando de fomentar en ellas el derecho a elegir libremente.
- Esta sesión permite abrir la posibilidad de tomar las riendas de su vida, focalizarse en sí mismas y no en lo que su pareja dice o hace. Se dan los primeros pasos para desarrollar conductas asertivas y autónomas y sobre todo fomenta la conciencia de sus derechos como persona.

Décimo Primera Sesión: Desvictimización

Objetivos :

- Reconocer los recursos o cualidades que hacen posible intervenir en su relación de abuso.
- Identificar condiciones y características personales mantenedoras de la relación de abuso.

Materiales : Música para Imaginería, Plumón, Pizarrón, Hojas con preguntas.

| | |
|--|--|
| 1. ¿Qué emociones siento hoy? | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que señalen la emoción más significativa con la cual han llegado. Se trabaja en círculo. |
| 2. Dinámica de Contenido: De la victimización a la responsabilización | <p>Trabajo Individual</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les pide a las participantes que se piensen en su relación de pareja/cónyuge, en las situaciones de violencia que se presentan en esa relación.• Se entrega a cada persona una hoja con las siguientes preguntas :<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué conductas o aspectos míos me desprotegen frente al abuso y la agresión?• ¿Qué capacidades y conductas mías hacen que se impida o evite un episodio de abuso o agresión? <p>Trabajo Colectivo</p> <ul style="list-style-type: none">• Enlistar en la pizarra las respuestas separando “las conductas que desprotegen” de “las impiden un nuevo episodio”• Compartir en grupo el trabajo personal |
| 3. Cierre de la sesión | <p>El Baile :</p> <ul style="list-style-type: none">• Con una música adecuada, invite a las participantes a bailar pensando en su capacidades personales desarrolladas y bailen hasta que sientan satisfacción de sí mismas. Compartir con el grupo cual fue la capacidad que las impulsó a bailar con gusto. Ejemplo : «Yo bailé mi capacidad de comprensión». Desde este ejercicio se cierra la sesión. |

Aspectos a considerar en esta sesión:

- La ronda de emociones, a pesar de que pueden ser estados de tristeza, pena, o confusión, por acontecimientos vividos, estimula la capacidad de estar contactadas consigo misma y con mayor repertorio verbal para comunicarlas. Se estimula que las participantes se retroalimenten en entre ellas, generando contención colectiva para aquellas mujeres que vienen más agobiadas.
- La/el facilitadora debe estar preparado para aclarar las conductas protectoras que mantienen el abuso. Clarificar las estrategias para protegerse en las situaciones de crisis.

- Es muy importante enfatizar que nada justifica la violencia que viven de parte de sus parejas pero que es relevante hablar de éstas, permite trabajar las variadas situaciones y la posibilidad de protegerse.
- Esta sesión es muy dinámica. Muchas veces por primera vez las mujeres se contactan con su participación en la relación de abuso, se generan resistencias ya que les cuesta ponerse en un lugar de responsabilización. Es importante que las propias mujeres puedan aclararse unas a otras, las facilitadoras deben propiciar este clima.
- Es necesario plantear la diferencias de poder en la definición de la relación con sus parejas y de los límites, por lo que se requiere la incorporación de terceros, que puedan equilibrar esta desigualdad. Sin embargo esta aclaración para sí mismas y la posibilidad de que ellas accionen esos cambios, las desvictimizan y responsabilizan de su cuidado.
- En la parte final de la sesión las mujeres rescatan un recurso, cualidad o capacidad personal, que bailarían con una música.

www.serviciodesaludaconcagua.cl

| Qué aspectos o conductas más me desprotegen frente al abuso y la agresión CONDUCTAS DE RIESGO | Qué capacidades y conductas más hacen que se impida o evite un episodio de abuso o agresión CONDUCTAS PROTECTORAS |
|--|--|
| | |

www.serviciodesaludaconcagua.cl

Décima Segunda Sesión: Evaluación de mi proceso

Objetivos :

- Evaluar el proceso personal desarrollado hasta ahora.
- Identificar los recursos o cualidades recuperados.
- Identificar los aspectos de su proceso personal que deben continuar trabajando.
- Evaluar el actual estado de su relación de violencia.

Materiales : Música, Hojas con preguntas, Globos,

| | |
|---|---|
| 1. Ronda Semanal Duración: 25 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se pide a las participantes que compartan con el grupo, alguna situación significativa de esta semana, cómo la han vivido, más allá de los hechos acontecidos. Se trabaja en una ronda de relatos.• Se estimula una retroalimentación grupal. Puede que en esta sesión se incorpore una nueva participante. Genere la acogida para que se presente utilizando el mismo contenido del grupo, con la posibilidad de explayarse un poco más. Se estimula una bienvenida grupal. |
| 2. Dinámica de Contenido: Evaluando mi proceso Duración: 35 minutos Duración: 40 minutos | <ul style="list-style-type: none">• Se introduce el tema de la evaluación personal desde el sentido que tiene para cada mujer. En esta sesión generalmente hay mujeres que están en distintos etapas del desarrollo de grupo. Incluso puede haber más de una mujer que se integra a esta sesión. El grueso en general estará con su etapa completa o casi terminada. <p>Primera Parte : Trabajo Personal</p> <ul style="list-style-type: none">• Posteriormente, se entregan a cada mujer una hoja con las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo evaluo mi proceso personal hasta hoy?• ¿Qué cualidades o recursos personales he recuperado?• ¿Qué aspectos creo que debo seguir trabajando, de mi proceso personal?• ¿Cómo evaluo hoy mi relación de violencia? <p>Segunda Parte: Trabajo Colectivo</p> <ul style="list-style-type: none">• Las participantes comparten en grupo su trabajo personal. Se recogen los logros y recursos grupales, como a sí mismo los aspectos personales y grupales que se consideran importantes que deben continuar trabajando.• Se realiza un diagnóstico grupal del estado de las relaciones de violencia que están viviendo. |
| 3. Cierre de la sesión | <p>El Globo Positivo</p> <ul style="list-style-type: none">• Desde un trabajo corporal de respiración, se conecta a las mujeres con la capacidad de generar energía positiva desde ellas y desde el contacto grupal.• Se reparte un globo de color a cada mujer el cual será llenado, simbolizando la energía positiva de cada una.• En parejas las mujeres intercambian sus globos en señal de comunión. |

Aspectos a considerar en la sesión:

- En las rondas semanales salen siempre muchos contenidos. Hay mujeres que vienen con preguntas importantes respecto a su vida, las traen a grupo para que las demás mujeres, y las facilitadoras les den su opinión. Esta situación puede hacer que toda la dinámica de la ronda se centre en una sola mujer. Las facilitadoras juegan un papel importante al solicitar que las mujeres expongan sus preguntas, dudas, y que la ronda continúe, incorporando al relato el sentido que tiene la pregunta que se ha traído al grupo desde la experiencia de cada una.
- Los contenidos en la evaluación son muy emotivos, hacer un alto en el camino que cada una ha iniciado para salir de la violencia, hace confluír emociones muy fuertes, dolorosas, como también satisfacciones personales, nos encontramos con un procesamiento de logros en este difícil camino. Mirar esos logros les da nuevas fuerzas para enfrentar desde sí mismas el problema que viven.
- Mirar también los aspectos que reconocen de dificultad de ellas mismas es muy relevante, nos entrega contenidos personales y grupales del trabajo de continuidad, nos permite evaluar la conciencia y herramientas para enfrentar el problema en las mujeres, les permite a ellas mismas definir metas en relación su proceso personal y su relación de violencia.
- El trabajo de cierre con «El Globo Positivo», las mujeres cambian de estado, experimentando emociones de alegría, soltura, se contactan con lados juguetones, con nuestra capacidad de reír. Las mujeres se van con su globo de color.

EVALUACIÓN DE MI PROCESO

Cómo evalúo hoy la relación de violencia que he vivido

Han habido cambios

La situación está igual

La situación ha empeorado

Que cualidades o recursos personales he recuperado?

Qué aspectos personales debo seguir trabajando?

www.serviciodesaludaconcagua.cl





www.serviciodesaludaconcagua.cl

AUTORAS

Valentina Martínez Molina
Terapeuta Familiar
Centro Clínico y de Investigación
Corporación La Morada

CO - AUTORAS

Carla Fischer Canessa. Psiquiatra, Templanza Consultores
Johanna Narr. Psicóloga. Templanza Consultores
Carla Crempien Robles. Psicóloga. Templanza Consultores
Fabiola Maldonado. Abogada. Templanza Consultores

EDICION DEL MANUAL

M. Graciela Muñoz Sánchez
Psicóloga
Div. Gestión de la Red Asistencial
MINSAL

M. Elena Varela Alamos
Psicóloga
Div. Gestión de la Red Asistencial
MINSAL

www.serviciodesaludaconcagua.cl

Diagramación e Impresión
Gráfica Marmor
Avda. Portales #1316
Fono: 857 74 47